

健康づくりオンライン講座のご案内

～社員への健康投資で会社に活力を！！～

Zoomなど使用

受講
無料



今回の講座は、協会けんぽ東京支部が野村不動産ライフ&スポーツ(株)に業務委託している事業で、オンラインを活用し、食生活改善・運動・メンタルヘルス対策・禁煙などについて楽しく学べます。この機会に「健康づくりオンライン講座」をご利用いただいて、従業員一人一人の健康意識の向上と、職場の健康維持・増進に取り組んでみませんか。

【開催期間】 令和4年9月1日（木）～令和5年3月31日（金）

【対象】 全国健康保険協会東京支部加入事業所

【開催回数】 170回

（先着順に受付。予定回数に達し次第受付終了）

【定員】 1回あたり5名以上

【開催日時】 月～金曜日 平日 9時～17時

上記時間外についてもご相談ください

【実施場所】 事業所内会議室・ご自宅等

（原則1事業所あたり1回）

【お申込みから開催までの流れ】

① お申込み

10種類の講座から1つ選択
お申込み方法は、裏面を
ご覧ください

※講座選びで迷われた場合は、
ご相談専用フォームで
ご相談ください

② 開催日時について

お申込みから1週間以内に
ご担当者様宛にご連絡

日程・内容を調整いたします

③ 講座の実施

講座は、Zoomを使用します

※ Zoom以外のツール
をご希望の場合は、
ご相談ください。

④ アフターフォロー

・セミナー動画の1ヶ月視聴や
月毎に更新される
『スタディ&ドリル動画』の
ご案内

【ご相談専用フォーム】

ご不明点がございましたらご相談専用フォームよりお問合せください

- ・セミナーの内容 ・セミナーの種類の選び方
- ・オンラインの実施方法 ・従業員様への告知方法 等

【ご相談専用フォーム】



【お申込み・問い合わせ先】 受付時間：月～金曜日 平日9時～17時

協会けんぽ東京支部委託機関：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人営業部

TEL 03-5334-8600 / FAX 03-5351-3700

住所 東京都中野区本町1-32-2 ハーモニータワー15階

MEGALOS

健康づくりオンライン講座 お申し込み方法

10講座とカスタマイズプログラムを4つご用意しております。Zoomを使用したオンライン講座です。

※Zoom以外のツールをご希望の場合は、ご相談ください。

テーマ	講座 No.	講座名	内容 (★：運動強度の目安です)	【所要時間】60分 【最少人数】5名
ライフスタイル・食生活改善	1	今日からできる脱メタボ・メタボ予防セミナー	脱メタボ・メタボ予防には何がよいのか(運動方法と食事)をご案内。 対象者：既にメタボと診断された方、予備軍の方、気になっている方、家族の方 等 ★★：座学&簡単エクササイズ(筋トレ・ストレッチ)	
	2	食生活改善のコツセミナー	健康的な食事方法や免疫力アップのコツをアドバイス。簡単な咀嚼力向上運動もご案内。 対象者：食生活に不安がある方・食べ物に興味がある方・免疫力に興味がある方 等 ★：座学&顔体操	
運動・エクササイズ推進	3	腰痛・肩こり予防ストレッチ	痛みの原因をご自身で認識&エクササイズ等での改善方法をご案内。 対象者：肩こり・腰痛がある方・予防したい方 等 ★★：座学&腰痛・肩こり予防ストレッチ	
	4	パソコン作業の疲れ改善エクササイズ	パソコン作業中の疲れを減らす為の知識やビジョントレーニング、エクササイズをご案内。 対象者：パソコンを仕事で使用している方・スマートフォンを良く見る方 等 ★★：座学&簡単ストレッチや目の体操	
	5	ダイエットに効果的！お腹引き締めエクササイズ	おなか周りを中心とした体の引締めや、姿勢の改善や腰痛などの痛み改善方法をご案内。 対象者：全ての方・お腹まわりを引き締めたい方 等 ★★★★：座学&簡単エクササイズ(筋トレ・ストレッチ)	
	6	気分爽快！ボクシングエクササイズ	メガロスオリジナルのサーキットトレーニング。たっぷり汗をかき、ストレス発散にもおススメ。 対象者：全ての方・ダイエットをしたい方 等 ★★★★★：ボクシング運動&筋力トレーニング(お着替えを推奨します)	
メンタルヘルス	7	メンタルヘルスセミナー～ストレス対処法～	メンタルヘルスの基本的な知識や、明日からできるストレス対処法をご案内。 対象者：心の健康に興味がある方、メンタルケアを学びたい方 等 ★：座学&呼吸法や簡単ストレッチ	
	8	「眠り」について考えよう 快眠セミナー	睡眠の必要性や役割など「眠り」の知識と快眠の為のエクササイズをご案内。 対象者：睡眠に不満を感じている方 等 ★★：座学&呼吸法や簡単ストレッチ	
タバコ関連	9	受動喫煙が引き起こす健康への害	身近にいる方にも様々な悪影響を及ぼす受動喫煙。リスクや禁煙に関するヒントをご案内。 対象者：喫煙をする方・身近に喫煙をする方がいる方・タバコの健康リスクが気になる方 等 ★：座学&呼吸法	
	10	今すぐタバコをやめたくなる～COPD～	「タバコ病」とも言われるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)。リスクや禁煙に関するヒントをご案内。 対象者：喫煙をする方・身近に喫煙をする方がいる方・タバコの健康リスクが気になる方 等 ★：座学&呼吸法	

●カスタマイズプログラム● ※講座の所要時間内で追加することができます。お申し込み時にご相談ください。

「免疫力向上について」セミナー	「女性のカラダ」セミナー	働く女性のセルフケア
「転倒防止」エクササイズ	オフィスで簡単エクササイズ	

★お申し込み方法★

右記の二次元バーコードから簡単お申し込み ➡

※ FAX・メール・郵送・電話のお申し込みも可能です。
FAXの場合は、下の空欄をご記載後、お申込先に送信ください。



1.事業所	事業所	(事業所記号)					
	所在地	〒 -					
	フリガナご担当者名						
	電話番号	() -	FAX番号	() -			
	E-MAIL	@					
2.希望講座希望日時	講座NO.	第1希望	令和	年	月	日 (曜日)	時開始
		第2希望	令和	年	月	日 (曜日)	時開始
3.要望事項							

留意事項

開催希望日時の1ヶ月前までにお申込みください。講座の日程等はご希望に添えない場合がございます。

お申込先

電話受付時間

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人営業部

〒164-0012東京都中野区本町1-32-2ハーモニータワー15階 法人営業部 宛

平日9:00~17:00

FAX: 03-5351-3700

TEL: 03-5334-8600

megalos.houjin-s@nomura-ls.jp